TJ SOKOL ŠTÍTY

oddíl stolního tenisu

POZVÁNKA mladých hráčů stolního tenisu na tréninkový kemp

TERMÍN: 6.8. - 9.8.2025

MÍSTO: Štíty (zajištěno ubytování, pitný režim, sportoviště a celodenní strava)

Sraz: 6.8.2025 v 9.00 v Sokolovně ve Štítech

Konec: 9.8.2025 ve 13.00 v Sokolovně ve Štítech

CENA: 3000,-Kč za hráče (včetně ubytování a stravy)

cena bez ubytování a stravy: 1800,- Kč za hráče

Tento kemp bude zaměřen na zlepšování herních dovedností a také na zlepšení koordinace a stability těla a celkové fyzické kondice mladých hráčů stolního tenisu.

Jedním z cílů je také stmelení kolektivu a aktivní odpočinek .

Na kempu se budou dětem věnovat oddíloví trenéři OTM TJ Sokol Štíty.

Program:

7:45 – 8:15 – rozběhání, protažení

8:15 – snídaně

9:30 – 11:30 – herní příprava

11:30 – 12:15 – kondiční příprava

12:30 – oběd

13:00 – 14:00 – polední klid

14:00 – 16:30 – herní příprava

16:30 – 17:00 – kondiční příprava

17:30 – večeře

19:00 - 20:00 - tréninkové sety,podání, zásobník

20:15 – 21:15 – regenerace, vířivka, bazén

21:15 – 22:00 – společenské aktivity, večerka

S sebou: potřeby na stolní tenis, švihadlo, sportovní oblečení na venkovní i vnitřní aktivity (s ohledem na předpověď počasí), plavky, ručník, hygienické potřeby, opalovací krém, pyžamo, přezůvky, pevné boty, léky, průkaz zdravotního pojištěnce, peníze na případné drobné nákupy dle uvážení rodičů...apod.

SOKOL ŠTÍTY

oddíl stolního tenisu

PŘIHLÁŠKA na tréninkový kemp

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

DATUM NAROZENÍ:

KONTAKT NA RODIČE:

Zdravotní problémy: Ano Ne

Jaké:

Medikace: Ano Ne

Jaké:

Další důležité informace:

Přihláška **s ubytováním a stravou** – **bez ubytování a stravy** (nevyhovující škrtněte)

Datum a podpis zákonného zástupce:

Vyplněnou přihlášku zašlete na e-mail aapetr@atlas.cz nejpozději do 31.7.2025